



Información sobre Inocuidad de Alimentos



Las Enfermedades Transmitidas a Través de los Alimentos Aumentan Durante el Verano, ¿Por qué?

Año tras año escuchamos y leemos el mismo consejo: en el verano manipule los alimentos con prudencia ya que las enfermedades transmitidas por los alimentos o "intoxicaciones alimentarias" ocurren con mayor frecuencia en clima cálido. ¿Es verdad que las enfermedades transmitidas a través de alimentos aumentan en los meses de verano? Y si es así, ¿por qué?

Sí, es cierto que las enfermedades transmitidas a través de los alimentos aumentan durante el verano y esto parece obedecer a dos motivos. Primero existen causas naturales. Las bacterias están presentes en todo el medio ambiente en el suelo, aire, agua y en los cuerpos de los animales y de la gente. Estos microorganismos crecen más rápidamente en los meses calurosos de verano. La mayoría de las bacterias transmitidas por alimentos crecen a mayor velocidad entre los 90 y 110 °F (32.2 y 43.3 °C). Las bacterias también necesitan humedad y muchas veces el clima de verano es caluroso y húmedo. En circunstancias apropiadas, las bacterias dañinas pueden multiplicarse rápidamente en un alimento hasta alcanzar números elevados. Cuando esto ocurre, la persona que ingiere ese alimento se puede enfermar.

En segundo lugar, las actividades al aire libre aumentan. Un mayor número de personas cocinan fuera del hogar al aire libre o en parrilladas, o acampan. Usualmente en esas ocasiones, no tenemos disponibles las facilidades existentes en

la cocina para mantener los alimentos sanos, tales como el cocinar en un ambiente con temperatura graduada, refrigeración y agua corriente para el lavado de los utensilios.

Afortunadamente, la mayoría de las personas se enferman raramente por comer alimentos contaminados debido a que poseen un sistema inmunológico sano que los protege no sólo contra las bacterias dañinas presentes en los alimentos, sino contra otros organismos dañinos existentes en el medio ambiente. Al mismo tiempo, el Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos (FSIS, por sus siglas en inglés), otras agencias del gobierno y los productores de alimentos, se esfuerzan grandemente para mantener los alimentos inocuos. Y, por supuesto, los consumidores se pueden proteger en el hogar mediante la refrigeración apropiada y la cocción cuidadosa de los alimentos percederos.

Sabemos que las enfermedades a transmitidas a través de los alimentos aumentan en climas cálidos. También sabemos que para mantener los alimentos sanos en el verano los consumidores pueden seguir cuatro pasos simples de la campaña Be Food Safe En Español:

Limpiar: Lávese las manos y lave las superficies de su cocina frecuentemente.

Una de las causas principales de las enfermedades transmitidas por alimentos es el tener las manos sucias.



- Lávese las manos con agua tibia y jabón antes de manipular los alimentos y después de usar el baño, cambiar pañales y tocar animales domésticos.
- Cuando coma fuera del hogar, averigüe si hay una fuente de agua potable (agua sana para tomar) en ese lugar. Si no la hay, lleve agua para la preparación de los alimentos y el lavado de los utensilios. O, en su defecto, lleve paños desechables limpios y húmedos, toallitas desinfectantes y toallas de papel para la limpieza de las manos y de las superficies.

Separar: Impida propagar la contaminación

El propagar las bacterias durante la preparación de los alimentos, la parrillada de carnes, y al servir los alimentos, es una de las causas principales de las enfermedades transmitidas por alimentos.

- Cuando coloque los alimentos en una nevera portátil para llevar a un paseo, envuelva las carnes herméticamente; evite que los jugos de las carnes crudas entren en contacto con los alimentos que están listos para comer.
- Lave los platos, los utensilios y las tablas de cortar que hayan estado en contacto con las carnes o aves crudas antes de volver a utilizarlos para alimentos cocidos.

Cocinar: Cuezan hasta alcanzar la temperatura adecuada

Los expertos en inocuidad alimentaria están de acuerdo en que los alimentos están cocidos adecuadamente cuando se cuecen por tiempos suficientemente largos y hasta alcanzar temperaturas suficientemente altas como para matar las bacterias dañinas que causan enfermedades por alimentos.

- Lleve con usted el termómetro para alimentos. Frecuentemente, las carnes y aves que se cocinan en la parrilla se ponen marrón por fuera rápidamente, por lo que debe asegurarse que las carnes están cocidas completamente. Verifíquelas con un termómetro para alimentos.
- Cuezan los filetes, asados y chuletas de

res, ternero y cordero, hasta alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 145 °F (62.8 °C). Cuezan los filetes y asados que hayan sido ablandados, deshuesados o enrollados, etc., hasta alcanzar una temperatura interna de 160 °F (71.1 °C).

- Cuezan todos los cortes de cerdo hasta una temperatura interna de 160 °F (71.1 °C)
- Cuezan las carnes molidas de res, ternero y cordero hasta alcanzar una temperatura interna de 160 °F (71.1 °C).
- Todas las aves deben alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.9 °C) en todo el producto.



- Cuezan las carnes y aves completamente cuando va de paseo. La cocción parcial, por anticipado, de los alimentos permite que las bacterias sobrevivan y multipliquen hasta el punto en que no se destruirán cuando termine de cocer los alimentos.

Enfriar: Refrigere prontamente

El mantener los alimentos a temperaturas peligrosas es una de las causas principales de las enfermedades transmitidas por alimentos.

¡Mantenga frío los alimentos fríos!

- Los alimentos perecederos refrigerados, tales como fiambres o embutidos, carnes cocidas, y ensaladas de pollo, papas o pastas, deben de colocarse en neveras portátiles y cubrirse con varias pulgadas de hielo, bloques de gel congelados o envases con agua congelada.
- Es recomendable colocar las bebidas enlatadas en una nevera portátil y poner los alimentos perecederos en otra nevera portátil distinta pues aquella que contiene las bebidas es probable que se abra frecuentemente.
- Transporte las neveras en el lugar más frío del automóvil y colóquelas a la sombra o bajo un techo, fuera del alcance del sol, siempre que sea posible.
- Conserve la temperatura fría de las neveras portátiles agregando más hielo tan pronto como éste se empiece a derretir.

- Si no dispone de una nevera portátil, lleve frutas y verduras frescas, quesos duros, carnes enlatadas o desecadas, cereal seco, pan, mantequilla de maní (o cacahuetes), galletas de soda y botellas de refrescos.
- Comidas listas para llevar: si no se van a consumir dentro de las 2 horas que siguen a su compra, planifique de antemano y refrigérelas en la casa antes de ponerlas en las neveras portátiles.

¿Sobras?

Puede ser peligroso consumir alimentos que han permanecido fuera de refrigeración por más de 2 horas. A una temperatura ambiente mayor de 90 °F (32.2 °C), los alimentos no deben dejarse sin refrigeración por más de 1 hora. Actúe con prudencia y una vez terminada la comida, ponga nuevamente los restos de los alimentos perecederos en hielo para evitar que se descompongan o resulte un peligro para la salud.

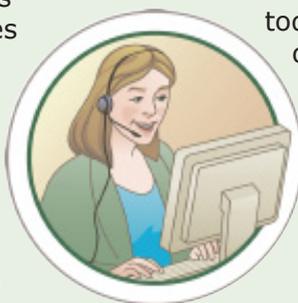
"Si está en duda, tírelo a la basura."

¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevos, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al

1-888-674-6854.



La Línea está abierta durante todo el año, de lunes a viernes, desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., hora del este (inglés y español). Puede escuchar mensajes grabados sobre la inocuidad alimentaria, disponibles durante las 24 horas del día. Visite la página electrónica, es Español, del FSIS, www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp

Envíe sus preguntas por correo electrónico al **MPHotline.fsis@usda.gov**.

¡Pregúntele a Karen!

El sistema automático de respuestas del FSIS puede proveerle información sobre la inocuidad de los alimentos, 24 horas del día/7 días a la semana, y "charlas" en vivo durante las horas laborables de la Línea de Información.



PregunteleaKaren.gov